

# ပလီသးလာတၢ်အိၣ်တၢ်အိ

တၢ်ဟ့ၣ်ကုၣ်ဟ့ၣ်ဖးအထံၣ် ၁၀ လၢကမၤစၢၤလီၤ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ လၢအဟဲယုၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိအတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်

တၢ်အိၣ်တၢ်အိအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ အတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်တထံၣ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ဟံးတၢ်အိၣ်တၢ်အိတဖၣ်လၢ အလီၢ်ပူၤဖျးန့ၣ်လီၤ. ပူၤတကၤ စုၣ်စုၣ်လၢ အိၣ်လၢ အကစၢ်ဟံၣ်ဒၣ်ဝဲ မၤစၢၤလီၤ တၢ်ဘၣ်အါ တဖၣ်ဒီး ပလီသးလာ တၢ်အိၣ်တၢ်အိ အတၢ်ပူၤဖျးအဂီၢ် သ့ခိဖျါ ဟံၣ်ထွဲတၢ်ပလီသးလာတၢ် အိၣ်တၢ်အိအလံာ်န့ၣ်ကျဲအတၢ်န့ၣ်လီၤ တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်တၢ်အိ အတၢ်ပူၤဖျးတၢ်သိၣ်တၢ်သိၣ် ဂံၢ်ထံး လွံၣ်ထံၣ်လၢတၢ်စူးကါအိၣ် ဒီးသိးကမၤစၢၤလီၤ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢ အဟဲဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိအတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ- တၢ်ကဆဲးကဆီ, တၢ်ဟံးလီၤဆီ, တၢ်ဖိ အိၣ်တၢ်အိၣ်, ဒီးတၢ်ဟံးခုၣ်လီၤန့ၣ်လီၤ.

## တၢ်ကဆဲးကဆီ

**1 သ့ကဆီစုဒီးဆးပွၣ်လၢထံ**  
မၤဘၣ်စိၣ်စုဒီးထံလၢယွၤလီၤဒီးထူးအိၣ်လၢဆးပွၣ်တက့ၢ်. မ့ၢ်သ့န့ၣ်စူးကါထံကလၢတက့ၢ်. ဒီးစုဒီးစုဒီးလၢဂံၢ်သိး အသဘုကထီၣ်အဂီၢ်ဒီး သ့စိနစုဒဲလၢဂံၢ် ၂၀ မံးနံးတက့ၢ်. သ့ကဆီကွၢ်စုဒီးစုဒီးဒီးတြျၢ်သ့ထီၣ်အိၣ်လၢစးခိထွဲတက့ၢ်. မ့ၢ်သ့န့ၣ်, စူးကါ စးခိၣ်တြျၢ်စုလၢ ကဝံၣ်ပံးသံက့ၢ်ထံန့ၣ်တက့ၢ်.

**2 မၤကဆဲးကဆီတၢ်အဖံးဘၣ်တဖၣ်**  
နီၣ်ကျါခိၣ်တဖၣ်တြးဘၣ်တၢ်မၤကဆီအိၣ်လၢထံကီၢ်, ဆးပွၣ်ထံန့ၣ်လီၤ. ကံၤအိၣ်ဝါ ခလိၣ်ရံ(နံ) (chlorine) အထံလၢ အတၢ်နၢ တအိၣ် ၁ နီၣ်တၢၤ လၢထံတက့ၢ်လၢ အပူၤန့ၣ် တၢ်စူးကါအိၣ်လၢ ကမၤကဆီနီၣ်ကျါခိၣ်တဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

**3 မၤကဆဲးကဆီတၢ်အိၣ်တၢ်အိတဖၣ်လၢတၢ်ခုၣ်ဒၤပူၤတန့ၣ်တဘျီ**  
အစုၤကတၢ်တန့ၣ်တဘျီ, တၢၤကွၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိတဖၣ်လၢတၢ်ခုၣ်ဒၤပူၤလၢ တၢ်အိၣ်အိၣ်တသ့လၢဘၣ် တဖၣ်တက့ၢ်. တၢ်အိၣ်အဆွဲတဖၣ်တြးဘၣ်တၢ်စူးကါအိၣ်တၢ်အိတဖၣ် ၄ သိ-ထီၣ်ညၣ်ဆီညၣ်ဒီးတၢ်ဖံးတၢ်ညၣ်ဂံၢ်ဘျးသံကစဲတဖၣ်. ၁ တုၤ ၂ သိန့ၣ်လီၤ.

**4 ဟံးတၢ်ပိးတၢ်လီၤတဖၣ်ကဆဲးကဆီ**  
မၤကဆဲးကဆီတၢ်ပိးတၢ်လီၤတဖၣ်လၢ အပူၤဒီးအချၢတက့ၢ်. ဟံးသ့ၣ်ဟံးသးလၢ နီၣ်စံးဒီးနီၣ်ဖိၣ်စုတဖၣ်လၢ တၢ်ဘၣ်စူးကါ စုလၢ အဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဘၣ်အါဘၣ်သိ ဘၣ်ဂံၢ်လိၣ် စုကဲထီၣ်သး သ့အယီၤန့ၣ်လီၤ.



**5 တၢ်သ့ကဆဲးကဆီတၢ်**  
သ့ကဆဲးကဆီတၢ်ဒီးတၢ်လၢဒီး တၢ်သ့တၢ်သ့တဖၣ်ဒီးထံလၢအ ယွၤလီၤဖဲတချုးန့ၣ်အိၣ်အိၣ်, က့လီၤ, မ့တမ့ၢ် ဖိမံအိၣ်ဒီးဘၣ်န့ၣ်တ က့ၢ်. နမ့ၢ်တီၢ်ဟံးဒၣ်လဲၣ်လၢ နကသ့ၣ်ကွၢ်အဖံး မ့တမ့ၢ် က့လီၤအိၣ် တချုးအိၣ်အိၣ်န့ၣ်, မ့ၢ်တၢ်အါဒိၣ်လၢ ကဘၣ်သ့ ကဆီအိၣ်ဆိၣ် သိးကဒိသဒါ တၢ်ဟံးပြဲကဒိတဖၣ်လၢ အဟဲပၣ်ယုၣ်လၢတၢ်ချၢလၢ သ့ၣ်သ့ဝၣ်သ့ၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

## ဟံးလီၤဆီတၢ်

**6 ဟံးလီၤဆီတၢ်အိၣ်တၢ်အိတဖၣ်ဖဲဟးပူၤအိၣ်အခါတက့ၢ်**  
ဟံးပိၣ်လဲၣ်တၢ်အိၣ်, တၢ်ဖံးတၢ်ညၣ်, ဒီးထီၣ်ညၣ်ဆီညၣ်သံကစဲလၢဖျးစတံးဒၤပူၤတက့ၢ်. ဟံးအိၣ်လၢတၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢ တၢ်ဟံး အိၣ်အိၣ်သ့တဘျီယီ အဖိလၢလၢနတၢ်ခုၣ်ဒၤပူၤတက့ၢ်.

**7 ဟံးလီၤဆီတၢ်အိၣ်တၢ်အိတဖၣ်ဖဲ တၢ်ကတဲၣ်ကတီၢ်ဒီး အိၣ်အိၣ် အခါ**  
ထီၣ်ဘိစူးကါခူလၢအကဆီလၢတၢ်ဒိၣ်လီၤသ့ၣ်သ့ၣ်ဝၣ်သ့ၣ်တၢ်ဒီး တၢ်လၢအဂီၢ်ဒီးမၤလီၤဆီခူတဘျီလၢပိၣ်လဲၣ်တၢ်အိၣ်, တၢ်ဖံး တၢ်ညၣ်, ဒီးထီၣ်ညၣ်ဆီညၣ်သံကစဲအဂီၢ်တက့ၢ်. လ့ၤတက့ၢ်တ ဘၣ်ဂံၢ်န့ၣ်လီၤက့ၢ်တၢ်အိၣ်လၢ တၢ်ဖိအိၣ်ဝဲဆူ လီၤခိတဘျီယီ မ့တမ့ၢ် ခူခိၣ်လၢ တၢ်ဟံးလီၤတ့ၢ် တၢ်အိၣ်သံကစဲတဖၣ်လၢ အဖိခိၣ်န့ၣ်တဂ့ၤ.



## တၢ်ဖိအိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဟံးခုၣ်လီၤ

**8 စူးကါနီၣ်ထီၣ်တၢ်ကီၢ်တၢ်ခုၣ်ဖဲတၢ်ဖိအိၣ်တၢ်အိၣ်အခါ**  
တၢ်တြးစူးကါ တၢ်အိၣ်တၢ်အိ အနီၣ်ထီၣ်တၢ်ကီၢ်တၢ်ခုၣ်လၢကမၤလီၤတံၢ်ဝဲ တၢ်အိၣ်အံၤဘၣ်တၢ်ဖိလီၤတံၢ်လီၤဆဲးဒီး တၢ်အိၣ်လၢ တၢ်ဖိအိၣ် ကဘၣ်တုၤထီၣ် တၢ်ကီၢ်တၢ်ခုၣ်ပတီၢ် လၢ အပူၤဖျးတုၤလၢတၢ်အိၣ်တၢ်အိအိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

**9 ဖိတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအမံတုၤလၢအလဲပူၤ**  
ကျဲအကဲဘျးတဘီလၢတၢ်ဒိသဒါတၢ်ဆူးတၢ်ဆါမ့ၢ်ဝဲတၢ်ထီၣ်ကွၢ်ပိၣ်လဲၣ်တၢ်အိၣ်, တၢ်ဖံးတၢ်ညၣ်, ထီၣ်ညၣ်ဆီညၣ်, ဒီးတၢ်အဒံၣ်တဖၣ်အတၢ်မံတုၤလၢအလဲပူၤန့ၣ်လီၤ. ဖိအိၣ်ကျိၢ်ညၣ်, ထိးညၣ်, သိညၣ်သံကစဲ, ဒီးကျိၢ်ဖိညၣ်, ထိးပျိၢ်ညၣ်, တၢ်ညၣ်ကၣ်မံ တဖၣ်တုၤအလဲပူၤမံအစုၤကတၢ် ၁၄၅ ဖဲရံၣ်ဟဲးတက့ၢ်. လၢတၢ်ပူၤဖျးဒီးတၢ်အကံၢ်ဖိအဂီၢ်တခိ, ဟံးခုၣ်လီၤတၢ်ညၣ် တချုး တၢ်ကူးလီၤ မ့တ မ့ၢ် အိၣ်အိၣ်အစုၤကတၢ် ၃ မံးနံးတက့ၢ်. ဖိမံကျိၢ်ညၣ်သံကစဲ ဂံၢ်ဘျး, ထိးညၣ်သံကစဲ, သိဖိညၣ် သံကစဲ, ဒီးကျိၢ်ဖိညၣ်သံကစဲတဖၣ်တုၤအလဲပူၤမံ ၁၆၀ ဖဲရံၣ်ဟဲးတက့ၢ်. ဖိမံထီၣ်ညၣ် ဆီညၣ်, ဒီးအမ့ၢ်ဆိကဆီညၣ်ဒီး ဆီညၣ်ဂံၢ်ဘျးတုၤအမံတုၤလၢ အလဲပူၤ ၁၆၅ ဖဲရံၣ်ဟဲးတက့ၢ်. ([www.isitdoneyet.gov](http://www.isitdoneyet.gov))

**10 ဟံးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်ကီၢ်တၢ်ခုၣ်တြးဘၣ်အလီၢ်တက့ၢ်**  
ဟံးခုၣ်တၢ်အိၣ်လၢ ၄၀ ဖဲရံၣ်ဟဲး မ့တမ့ၢ် ဆူအဖိလၢ တက့ၢ်. ဟံးတၢ်အိၣ်လၢအကီၢ်တဖၣ် ၁၄၀ ဖဲရံၣ်ဟဲး မ့တမ့ၢ် ဆူအဖိ ခိၣ်တက့ၢ်. တၢ်မ့ၢ်ဟံး တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ် ဖဲတၢ်ကီၢ်တၢ်ခုၣ် ၄၀-၁၄၀ ဖဲရံၣ်ဟဲး အဘၣ်စၢၤအါန့ၢ် ၂ န့ၣ်ရံၣ် (တၢ်ကီၢ်တၢ်ခုၣ်မ့ၢ်အါ ၉၀ ဖဲရံၣ်ဟဲးဆူဖိခိၣ် န့ၣ် ၁ န့ၣ်ရံၣ်) အယီၤ တပူၤဖျးလၢ တၢ်ကဆီအိၣ်လၢဘၣ်လီၤ.